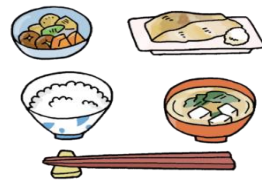


給食だより



長岡京市立長岡第五小学校
令和5年11月
和食の日特別号

バランスがよい= 一汁三菜(いちじゅうさんさい)

主食に加えて、汁物、主菜、副菜2品の組み合わせです。

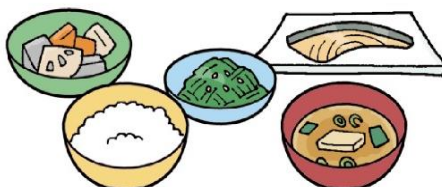




11月24日は和食の日!

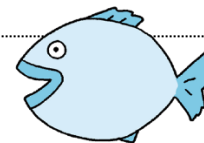
平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食に昆布と削り節の合わせだしを使用した献立を取り入れ、和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるよう取り組んできました。今年度もごはんを中心とした和食の給食を体験します。ご家庭でも和食のよさや和食文化について話すきっかけとなればと思います。

和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

主菜：鶏肉のみそ焼き



みそ焼きに使われている、酒、しょうゆ、みそは発酵食品と言われ微生物の働きによって作られた調味料です。食材を長く保存し、美味しく食べるため、加工品や発酵食品も発展してきました。

主食：ごはん

給食ではごはん(パン)を中心に、一汁二菜の形を大切にしています。

特にご飯は、様々な味との組み合わせが可能です。



副菜：干草和え

日本には春夏秋冬という四季があります。和食では旬の食べ物が大切にされていて、料理から季節を感じられるような食材を使用しています。



汁物：すまし汁(かつお・昆布だし)

だしは和食の味わいの基本です。

だしの「うま味」の成分は1907年に日本人が発見しました。うま味の強いだしは満足感があるので、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえられます。

19日のすまし汁はかつおと昆布でだしをとります。うま味を感じながら味わってみましょう。

